

ろっ骨エクササイズ カキラ

～KaQiLa The エアロ～

講師 小布施 千鶴子さん (カキラリスト)

日時 7月26日(日) 10:00～11:00

場所 志木市第二福祉センター

対象 65歳以上で医師から運動を止められていない人

* 新規利用の人は利用券の作成が必要です

定員 20人 先着順 定員になり次第申込終了

持ち物 動きやすい服装(スカート不可)、飲み物、タオル

申込 7月11日(土)～7月24日(金)

窓口または電話 (☎ 048-476-4122) で

受付時間 9:00～16:30



第二福祉センター
ホームページ